

Link originale: https://www.corriereadriatico.it/marche/maturita_presidente_ordine_psicologi_katia_marilungo_consigli#...

Corriere Adriatico



ACCEDI

ABBONATI

MARCHE

Notti prima dell'esame, la presidente degli psicologi Katia Marilungo: «Vi spiego come battere l'ansia»



© 3 Minuti di Lettura

Lunedì 19 Giugno 2023, 17:55 - Ultimo aggiornamento: 21:25

Condividi

ANCONA Non solo libri e tanto studio, ma anche notti insonni e paure per chi, arrivato al termine della scuola superiore, si trova a dover affrontare il rito di passaggio dell'esame di maturità. Occhio scientifico quello di **Katia Marilungo**, Presidente dell'Ordine degli Psicologi delle **Marche**, che ha spiegato come gli **esami di Stato** siano «una vera e propria presa di coscienza, in cui lo studente realizza di vivere quel passaggio obbligatorio fra la giovinezza e la vita adulta».

Disturbi e ansia

Infatti, disturbi ed ansia, legati principalmente al sonno, possono essere tra i principali fattori in cui gli studenti possono inciampare durante questo delicato periodo tra la fine dell'anno scolastico e l'inizio delle prove scritte.

L'augurio della Marilungo, ai futuri maturandi, è quello di «vivere questo periodo nella maniera più serena possibile, senza farsi sopraffare dalle aspettative di chi lo circonda, in particolar modo dalla famiglia e dai genitori».



Notti prima dell'esame, la presidente degli psicologi **Katia Marilungo: «Vi spiego come battere l'ansia»**

ANCONA Non solo libri e tanto studio, ma anche notti insonni e paure per chi, arrivato al termine della scuola superiore, si trova a dover affrontare il rito di passaggio dell'esame di maturità. Occhio scientifico quello di **Katia Marilungo**, Presidente dell'**Ordine degli Psicologi delle Marche**, che ha spiegato come gli esami di Stato siano «una vera e propria presa di coscienza, in cui lo studente realizza di vivere quel passaggio obbligatorio fra la giovinezza e la vita adulta».

Disturbi e ansia

Infatti, disturbi ed ansia, legati principalmente al sonno, possono essere tra i principali fattori in cui gli studenti possono inciampare durante questo delicato periodo tra la fine dell'anno scolastico e l'inizio delle prove scritte.

L'augurio della Marilungo, ai futuri maturandi, è quello di «vivere questo periodo nella maniera più serena possibile, senza farsi sopraffare dalle aspettative di chi lo circonda, in particolar modo dalla famiglia e dai genitori».

È proprio la famiglia, infatti, ad avere un ruolo delicato: fonte di supporto, tante volte si presenta invece come colpevole nell'aumento dei livelli di stress che affliggono tutti coloro pronti a sostenere test o esami. «Gli studenti non devono sentirsi addosso il peso del giudizio altrui, ma al contrario dovrebbero

vivere queste settimane in linea con le loro aspettative e i loro sogni da realizzare - spiega la dottoressa **Katia Marilungo** -. Non dobbiamo dimenticarci che gli esami di Stato costituiscono la fine di un percorso iniziato cinque anni fa, condensando l'impegno e gli studi dello studio profuso in un più ampio periodo di tempo».

L'attesa dei voti

L'ansia può giocare dei brutti scherzi. Gli esiti incerti delle prove, le attese estenuanti dei risultati, l'incertezza verso il futuro, sono tutti fattori negativi che la psicologa Marilungo ritiene assolutamente normali: «In determinati frangenti della propria vita si vive in uno stato d'ansia, purché sia un'ansia sana, dettata da un momento particolare che non tornerà mai più».

Quello studio matto e disperatissimo degli ultimi giorni è altamente sconsigliato, il cervello potrebbe non essere in grado di assimilare tutti i contenuti. Mentre, di buon auspicio, secondo la psicoterapeuta e psicologa Marilungo, «è bene ricordare che, anche se sotto pressione per via dell'importante test che sono chiamati ad affrontare - raccomanda -, gli studenti siano in grado di ritagliarsi sempre il proprio spazio personale, magari praticando sport e distraendosi all'aria aperte, senza mai trascurare la propria vita sociale».